

Hoe blijf je mentaal fit in coronatijd?

MIND

Breng rust en structuur aan in je dagen Maak een weekplanning waarin je opschrijft hoe laat je opstaat, wanneer je werkt of studeert, wanneer je ontspanning pakt en hoe laat je gaat slapen. Hou je huis opgeruimd; dat geeft rust in je hoofd.

Herken je grenzen en geef ze aan Tijdens corona kan je het misschien lastig vinden om nee te zeggen tegen bijvoorbeeld je werkgever of vrienden die anders omgaan met de coronamaatregelen dan jij. Vertel je gevoel en geef aan wat je van de ander nodig hebt.

Houd contact met anderen Als je het moeilijk hebt, is het fijn om steun te vinden bij anderen. Praten over je gevoel lucht vaak erg op. Maar ook steun geven aan iemand anders kan helpen om je beter te voelen.

Ga gepieker tegen Piekeren kost veel tijd en energie en leidt vaak niet tot oplossingen, maar eerder tot meer stress, angst en somberheid. Als je piekert, doe dat dan in een dagelijks 'piekerkwartier'. Na 15 minuten zoek je afleiding. Eventuele nieuwe piekergedachten schrijf je op en bewaar je tot de volgende dag.

Beweeg voldoende Ook nu in de winter is bewegen heel belangrijk voor je lichaam en je mentale gezondheid. Kies een vorm van bewegen die bij je past en plan vaste momenten in. Er zijn ook apps die je hierbij kunnen helpen en die het bewegen leuker maken.

Meer informatie over hoe je mentaal fit blijft tijdens deze coronatijd? Download de flyer op www.wijzijnmind.nl/corona

Direct contact met een hulpverlener

Heb je behoefte aan persoonlijke hulp of advies? Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn MIND Korrelatie.

Bellen kan op werkdagen tussen 9 en 18 uur naar 0900-1450 (€ 0.15 per minuut)

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar www.mindkorrelatie.nl